

CERCA DE FEINA PER INTERNET

**Recursos i eines per trobar ofertes
de treball**



Edita: Barcelona Activa Cibernàrium

Continguts elaborats per: Gabinet de Comunicació i Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona.
J.M. Pérez Tornero, S. Tejedor (Eds.), A. Bravo, A.I. Sarmiento, M. Navarro, M. Sanz.

Aquesta col·lecció s'emmarca dins les actuacions previstes en el Pla d'Alfabetització i Capacitació Digital per Barcelona 2010-2015.

Per ampliar els teus coneixements sobre Internet, pots assistir a les sessions formatives gratuïtes del Cibernàrium, al Parc Tecnològic Barcelona Nord (C/ Marie Curie 8-14, Barcelona) o a la Xarxa d'Antenes Cibernàrium de Biblioteques de Barcelona.

Consulta l'oferta a www.cibernarium.cat o trucant al 93 291 76 10.

El Cibernàrium de Barcelona Activa posa al teu abast la metodologia i els espais necessaris per tal de formar-te i millorar les teves competències tecnològiques.

Disseny, maquetació, fotografia de coberta i impressió: Sistemes d'Edició

Dipòsit legal: B-5843-2011

Els textos d'aquest llibre són titularitat de Barcelona Activa SPM SA (C/Llacuna, 162 - 08018 Barcelona) i resten subjectes a la llicència de Creative Commons BY-NC-ND.

És a dir, sou lliures de:



Copiar, distribuir i comunicar públicament l'obra.

Sota les condicions següents:



S'ha de fer constar que Barcelona Activa Cibernàrium edita l'obra i el Gabinet de Comunicació i Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona n'ha elaborat els continguts.



No comercial: No es pot emprar el contingut d'aquesta obra per a finalitats comercials o promocionals.



Sense obres derivades: No es pot alterar, transformar o generar una obra derivada a partir d'aquesta obra.



ÍNDEX

<u>Què busquem...?</u>	2
<u>Què sabrem fer...?</u>	3
<u>Què estudiarem...?</u>	4
<u>Què aconseguirem...?</u>	5
<u>Conceptes clau</u>	7
<u>El currículum vitae</u>	9
<u>Models i diferències estratègiques</u>	9
<u>Models de currículum vitae</u>	9
<u>El currículum vitae digital</u>	12
<u>Crear un currículum vitae amb un processador de text</u>	12
<u>Afegir una fotografia al currículum vitae digital</u>	13
<u>Plataformes per a crear el currículum vitae digital</u>	15
<u>Models de carta de presentació</u>	15
<u>Cercar feina per Internet</u>	18
<u>Recursos per a postulants</u>	18
<u>Portals de cerca de feina</u>	18
<u>Com inscriure's a un portal d'ocupació</u>	18
<u>Borses de treball a les empreses</u>	21
<u>Consultores especialitzades de recursos humans</u>	23
<u>Com buscar i respondre ofertes de treball</u>	26
<u>Seguiment de les candidatures</u>	29
<u>Actualitza les teves dades personals</u>	31
<u>Eines 2.0.</u>	34
<u>Les xarxes professionals</u>	35
<u>Com promoure el teu perfil a una xarxa social professional</u>	35
<u>El currículum vitae a una web</u>	38
<u>Publicar el currículum a un lloc web</u>	38
<u>Crear un bloc</u>	43
<u>Publicar el currículum a un bloc</u>	43
<u>El vídeo currículum</u>	45
<u>Crear i publicar un vídeo currículum</u>	45
<u>Per ampliar</u>	47
<u>Per practicar</u>	50



QUÈ BUSQUEM...?



Amb aquest material didàctic, podràs millorar la teva faceta professional i personal a través d'Internet.

La xarxa disposa de molta informació. Tot depèn de com aprofites les seves possibilitats.

L'ordinador i Internet s'han transformat en eines imprescindibles de màrqueting personal. Per exemple, ja no hi ha prou amb presentar un *currículum vitae* (CV) imprès en paper. Cal tenir-ne un altre en format digital. A més, necessites conèixer els diferents models que s'utilitzen per postular-te a diverses ofertes d'ocupació. També hauràs de fer servir algunes eines bàsiques d'ofimàtica per millorar l'aparença del teu CV o bé fer servir plantilles amb un disseny bàsic.

Tot i que tots aquests conceptes semblen una mica complexos, les següents pàgines expliquen pas a pas tots els processos mitjançant exemples i esquemes. A més, s'hi inclou informació per buscar ofertes d'ocupació per Internet, mostra el funcionament de portals com *Laboris* o *Infojobs*, i explica com donar-se d'alta un cop s'accedeix a aquestes plataformes.

Finalment, el dossier explica com difondre el teu CV a Internet a través d'una pàgina personal, un bloc o un vídeo *currículum*.

QUÈ SABREM FER...?



Gràcies al contingut d'aquest dossier adquiriràs i posaràs en pràctica un conjunt de coneixements, habilitats i competències dins de l'àmbit de les tecnologies de la informació i de la comunicació destinades a la cerca de feina.

Podràs...

- **Conèixer** diferents models de CV.
- **Utilitzar** eines del processador de textos per adequar millor el teu CV.
- **Crear** un CV digital.
- **Disposar** de l'oferta de plataformes en línia de cerca de feina, com ara portals i borses de treball d'empreses i consultores de recursos humans, entre d'altres.
- **Dominar** els formats de registre a un portal de cerca de feina.
- **Enviar** un CV a una plataforma en línia.
- **Revisar** ofertes de feina en línia, inscriure't a les que t'interessin i fer seguiments de les teves inscripcions.
- **Actualitzar** les dades personals d'un *currículum* en línia.
- **Desenvolupar** estratègies de màrqueting personal com els blocs i el vídeo *currículum*.

QUÈ ESTUDIAREM...?



- **Conceptes i formats:** coneixeràs els diferents models d'un CV i d'una carta de presentació, perquè serveixen i com es poden crear.
- **Plataformes i eines:** sabràs quines són les pàgines i els llocs web destinats a la cerca de feina.
- **Registre:** visualitzaràs diferents mecanismes d'inscripció a pàgines de feina i sabràs com fer el seguiment de les teves candidatures.
- **Aplicacions i recursos:** milloraràs l'aparença de les teves dades personals i la teva experiència amb eines d'imatge, so i veu.
- **Noves eines:** veuràs com les xarxes socials, un vídeo *currículum* o un bloc poden ser claus en la cerca de feina.

QUÈ ACONSEGUIREM...?



Aquests continguts t'ajudaran a aconseguir diversos beneficis en diferents àmbits de la teva faceta professional i personal. Concretament podràs:

- **Crear** un model de CV atractiu i d'acord a l'oferta de feina que t'interessa.
- **Millorar** l'aparença del teu CV mitjançant diferents eines.
- **Adjuntar** la teva millor fotografia a un CV o a un portal d'ocupació.
- **Transformar** el teu CV en un arxiu digital a través de diferents aplicacions.
- **Buscar ofertes d'ocupació** a través de diferents recursos d'Internet com els portals de cerca de feina, les borses de treball d'empreses o les consultores de recursos humans, entre altres.
- **Postular-te** a una oferta de feina i fer el seguiment de la candidatura.
- **Actualitzar** les dades personals d'un CV publicat a un portal.
- **Utilitzar eines** de màrqueting personal a la web, com els CV en línia, blocs o vídeo *currículum*, entre d'altres aplicacions.

CONCEPTES CLAU

Aquests són alguns conceptes que necessites conèixer per realitzar una cerca eficient de feina a Internet.

Registre (donar-se d'alta). La majoria dels recursos per trobar feina per Internet requereix que t'inscrivis prèviament per postular-te a les ofertes disponibles. El procés és gratuït i consisteix en ingressar les teves dades personals a cadascuna de les caselles corresponents. Per això has de fer clic a cada apartat i després escriure les teves dades, les quals han de ser les reals, ja que seran la via de comunicació amb la plataforma i amb les empreses que et vulguin contractar.


Nom d'usuari (login). El nom o el pseudònim amb el qual t'identificaràs en registrar-te. Generalment és el teu nom escrit d'una altra manera. Per exemple, si Àlex Puig es vol inscriure a *Infojobs*, és probable que algú més ja hagi fet servir aquest nom. En aquest cas, per exemple, podria fer servir com a nom d'usuari Alexpuig2010.

Contrasenya (password). Combinació de caràcters (lletres o números) sense espais que es fa servir com a verificació de la teva identitat. Per exemple, és semblant a la contrasenya que et sol·licita el banc per fer una transferència. Cada lloc web on t'inscrivis et demanarà un nom d'usuari i una contrasenya. **No es refereix a la contrasenya del correu electrònic.** Es recomana crear-ne una diferent per a cada lloc. Cal, doncs, prendre nota de cadascuna que es faci servir o bé crear-ne només dues: una per al correu electrònic i l'altra per a la resta d'aplicacions on t'hagis registrat.

Codi de seguretat. Mecanisme que fan servir les pàgines web per assegurar-se la identitat d'una inscripció i descartar que es tracta d'un programa automatitzat de creació de comptes. Consisteix en dos passos:

- a) **Reconèixer** una sèrie de caràcters.
- b) **Reescriure** els mateixos caràcters a una altra casella.

Codi de seguretat



¿No pots llegir-lo? [Mostrar-ne un altre](#)

Introdueix el text de l'imatge *

Paraula clau. Mot que representa un concepte més ampli. Per exemple, si cerques feina com assessor comptable, la paraula clau pot ser *comptable* o *comptabilitat*.

Bloc (o webloc). Lloc web que es caracteritza per l'actualització constant a partir d'articles o *posts* que l'autor hi va publicant cronològicament. Es tracta d'una eina que qualsevol persona pot crear i personalitzar, i resulta molt útil per presentar l'experiència personal i professional de manera dinàmica i atractiva.

EL CURRÍCULUM VITAE

Models i diferències estratègiques

El *currículum vitae* (CV) és la història de vida d'una persona i una eina fonamental per trobar feina. Consta d'una descripció resumida de les dades personals, els estudis, la trajectòria i l'experiència professional del candidat. També ha d'incloure els coneixements en informàtica i el nivell d'idiomes. Cal fer menció de les habilitats, les competències i altres dades d'interès com ara els permisos de conduir, les pràctiques o els cursos realitzats. Ha d'estar ben redactat i exposar amb claredat la teva qualificació per a un lloc determinat.

Models de *currículum vitae*

A. Per extensió i tipus de redacció

- **Americà.** Breu, d'un sol full o dos com a màxim. Només s'escriuen els títols

de cada apartat. És molt eficaç per atreure l'atenció de manera ràpida. Cal destacar les dades de contacte a la part superior i amb lletra clara i negreta. (Fig. 9.1)

- **Clàssic.** Molt extens. S'hi esmenten totes les activitats laborals realitzades, els cursos, els articles publicats o les notes altes en les assignatures realitzades, entre d'altres. Idoni per optar a llocs de treball de l'Administració Pública o per a persones que tinguin un ampli historial professional.

B. Pel criteri o agrupació de les dades

- **Cronològic.** Mostra els fets ordenadament. Cal fer-ho en l'ordre invers, des de la darrera ocupació cap enrere. Dóna una idea clara del recorregut acadèmic i professional d'una persona. (Fig. 9.2)
- **Funcional.** Agrupa les experiències laborals en grans capítols temàtics, com

Fig. 9.1[Tornar al text](#)

ALEJANDRO PEREZ	
FOTO	<p>Direcció: Carrer Sagrera 56-58 1-1, Barcelona Mòbil: 645 775 754 Data de naixement: 13 de agosto de 1979 Nacionalitat: Espanyola Idiomes: català i castellà alejandrperez@hotmail.com</p>
Educació - Institut Ausias March, Barcelona, 1995-1998 - Universitat Autònoma de Barcelona, 2003-2006 Facultat d'Humanitats	
Experiència Laboral - 2008- Actualment Professor particular de català - 2007- Desembre 2008 Telemarketing Empresa Promocions 2000, Barcelona, Espanya - Setembre-Desembre 2006 Cambrer i ajudant de cuina Bar El Mesón, Barcelona, Espanya	
Antecedents complementaris - Idiomes: Català, natiu Castellà, nivell avançat Anglès, nivell bàsic - Computació e Informàtica: - Maneig de programes de disseny i fotografia com Corel Draw, Corel Photopaint e Photoshop. - Maneig de Microsoft Office a nivell usuari. - Llicència de Conduir: - Moto patent A. - Habilitats deportives: - Pràctiques de Kick Boxing durant 8 anys.	

CURRÍCULUM CRONOLÒGIC

L'esquema general es el següent:

• **Dades personals**

- Nom i cognoms
- Data i lloc de naixement
- DNI
- Direcció (localitat i codi postal)
- Telèfons (fixe i mòbil)
- Direcció de correu electrònic
- Fotografia

• **Formació**

- Formació acadèmica
 - Titulació (indiqui només el nivell més alt)
 - Centre
 - Data
 - Número d'hores
 - Breu enumeració de temes, assignatures o mòduls
- Coneixements informàtics
- Idiomes

• **Experiència professional**

- Lloc i activitat desenvolupada
- Empresa
- Data (inici i final)
- Responsabilitats, funcions i tasques

• **Dades d'interès** (competències transversals, disponibilitat geogràfica, carnet de conduir, etc.)**Fig. 9.2**[Tornar al text](#)

ara el tracte amb el públic, el treball en equip, l'organització, l'administració, etc. Posa èmfasi en les habilitats necessàries per desenvolupar una feina en concret. S'hi poden incloure dates, ja que no està ordenat cronològicament i ens ajuda a dissimular períodes en blanc.

C. Model europeu de CV

Aquest model afavoreix la mobilitat dels treballadors i treballadores arreu de la Unió Europea (UE). Està dissenyat per ajudar a que els centres de formació i les empreses disposin d'un sistema d'avaluació fiable del coneixement que acredita la persona que demana feina. Està encapçalat amb la informació de qui es postula a una feina en concret i continua amb les seccions relacionades amb l'experiència laboral, el nivell de formació i

els coneixements. Al final s'afegeix la resta de competències i capacitats personals, com ara idiomes i aptituds artístiques o tècniques, entre d'altres.

Consell:

Avui dia no podem entregar el CV només en paper. Cal tenir-lo també en format digital i fer-ho arribar per correu electrònic a l'empresa.

Opcions per crear el CV digital:

- Un programa **Processador de Text:** Microsoft Office Word o Writer d'Open Office.
 - Plataformes d' Internet que ofereixen plantilles per la creació del CV.
-

EL CURRÍCULUM VITAE DIGITAL

Quan escrius el CV amb un programa editor de textos (com el Microsoft Word) i el guardes en un llapis USB, al correu electrònic o al disc dur de l'ordinador, vol dir que has creat un document «digital».

Aquesta acció et permetrà transportar el CV, gestionar-lo a través d'Internet, imprimir-lo i canviar el model en funció del requeriments de l'oferta laboral. Actualment el CV digital és la clau per trobar feina.

Crear un currículum vitae amb un processador de text

1. Has de fer servir un programa de processador de text com ara **Microsoft Of-**

fice Word o **Writer d'Open Office**. **Segueix els passos** que indica el quadre.

2. Escriu les teves dades del *currículum vitae* (CV).

- Fes servir un tipus de lletra clara i legible com Arial o Verdana de tamany 12.
- Destaca les dades personals amb negreta i un tamany de lletra més gran.
- **Inclou un correu electrònic** de contacte.
- Redacta dues versions del CV: una de resumida i una altra de més extensa.
- Has de ser breu (dos fulls com a màxim).
- **Destaca-hi** la informació important amb subratllats, colors, lletres en negreta o cursives. No facis servir frases llargues i separa sempre les línies i els paràgrafs.

- Vés amb compte amb l'ortografia.
- Inclou adreces web de les empreses on hagis treballat.
- Si tens bloc o web personal que penses pot interessar als seleccionadors, **inclou l'enllaç**.
- Quan acabis, guarda el document.

3. Busca el menú Arxiu.

4. Clica a Guardar com.

5. Escull on guardaràs el CV: a l'escriptori, a la carpeta *Els meus documents* o a un disc extraïble, com el llapis USB.

6. Canvia el nom de l'arxiu.

7. Clica a Guardar. (Fig. 9.3)

Recorda:

- *Dades personals.*
 - *Estudis realitzats.*
 - *Altres estudis.*
 - *Idiomes.*
 - *Informàtica.*
 - *Experiència professional.*
 - *Altres dades d'interès.*
-

Afegir una fotografia al *currículum vitae* digital

Si fas servir el programa *Microsoft Office Word*, segueix els passos següents:

- 1. Tenir una fotografia digital.** Pots:
 - a) Escanejar una fotografia que tinguis en paper.
 - b) Fer-te una fotografia digital i passar-la a l'ordinador.

2. Guarda la fotografia en format JPG o TIF.

3. Clica sobre el text on estàs escrivint el CV i posiciona el cursor al lloc on vols afegir la fotografia.

4. Activa el menú Inserir al costat superior dret.

5. Busca al menú Imatge i escull **Des d'arxiu** com indica el número 6.

6. Busca l'arxiu de la foto (a *Els meus documents*, l'escriptori o al llapis USB).

7. Pressiona sobre l'arxiu de la foto.

8. Clica al botó Inserir. (Fig. 9.4)

3

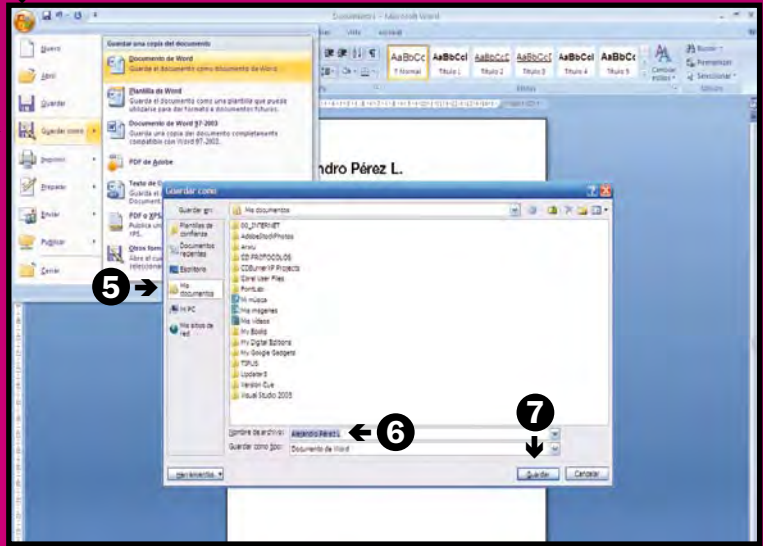


Fig. 9.3

Tornar al text

4

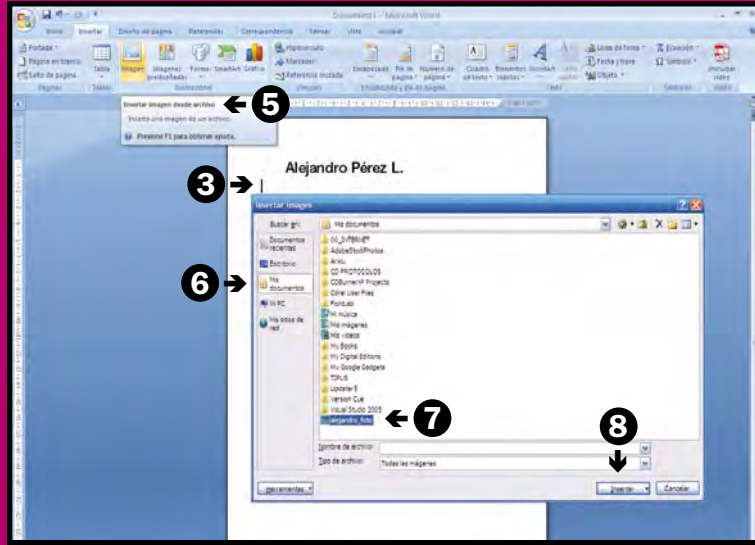


Fig. 9.4

Tornar al text

Plataformes per a crear un currículum vitae digital

A Internet hi ha diversos indrets on trobar plantilles ja dissenyades per crear el CV digital. Només has de completar les caselles amb les teves dades. El procés no requereix coneixements d'ofimàtica i el CV es descarrega a l'ordinador o s'envia a l'adreça de correu electrònic.

Un dels llocs amb un format senzill per crear el CV digital és el del *Servei d'Ocupació de Catalunya*. Entra a Internet i escriu l'adreça www.oficinatreball.net a la barra de navegació. Després accedeix a la secció **CV on line** que es troba al final de la pàgina 16 (pas 1). Després, pressiona l'opció **Fes el teu propi currículum** (pas 2). En tan sols cinc passos podràs crear el teu CV. Només has de completar les caselles i fer clic a **Guardar** i **Continuar**. (Fig. 9.5 i 9.6)

Models de carta de presentació

Juntament amb el CV, sempre és millor adjuntar una carta de presentació, una breu redacció sobre perquè el nostre perfil és l'idoni per a l'oferta de treball.

Hi ha dos models de carta de presentació:

1. Resposta a una oferta de treball feta pública. (Fig. 9.7)
2. Auto-candidatura.

Consell:

Com fer una carta de presentació?

- *Pregunta't: Quin professional busca l'empresa?*
 - *Confecciona una carta adient a l'anunci.*
 - *Destaca les habilitats específiques que tens pel càrrec que busquen.*
-



Fig. 9.5 Tornar al text



Generalitat de Catalunya
www.gencat.cat

A A Adreces i telèfons Mapa web Ciutadania Castellano English

SOC Servei d'Ocupació de Catalunya

Web del Servei d'Ocupació de Catalunya

EL TEU CURRÍCULUM EN 5 PASSOS I 30 MINUTS

1 INFO PRÈVIA 2 DADES PERSONALS 3 EXPERIÈNCIA LABORAL 4 FORMACIÓ 5 HABILITATS

Recomanem: important facilitar a l'empresa el màxim d'informació necessària per facilitar-te.

Nom i cognoms DNI / NIE Data de naixement

Adreça C.P. Localitat

Telèfon fix Telèfon mòbil Correu electrònic

Seran els números on et contactaràs *Recorda registrar-te*

Selecciona el fitxer amb la teva foto:
 requiere archivo seleccionado

Ouere que una imatge salimés que
més paraules: Si creus que la
imatge personal és important en el
procés de selecció, veur
convenient afegir la teua
fotografia a amb que s'insereix. Si
un altre utilitza el format jpg.

Fig. 9.6

[Tornar al text](#)

Exemple de carta en resposta a un anunci

Montse Paz Forniels
C/ Gran, 22, 3r 2a
08759 Vallirana
Telèfon: 669 555 555

Kirurgia Ins. SL
Sr. Jordi Duchs
C/ Nàpols, 154
08013 Barcelona

Barcelona, 6 de març de 2007

Senyor Jordi Duchs,

He llegit amb interès l'anunci publicat al diari La Notícia del dia 4 de març, en el qual sol·licitàveu un venedor tècnic per al vostre departament comercial.

Tal com demanàveu, tinc dos anys d'experiència en la venda tècnica de material quirúrgic i hospitalari, i també conec els clients del sector sanitari a nivell nacional. Sóc tècnica superior en laboratori de diagnòstic clínic i en aquests moments estic acabant el Curs d'especialització de gestió comercial de l'àmbit sanitari. Les dades d'assoliment d'objectius de facturació que apporto en el currículum adjunt avalen el meu interès i competència en venda.

Per tot això, us demanaria que tinguéssiu en compte la meua candidatura en aquest procés de selecció.

Atentament,
Montse Paz Forniels

Fig. 9.7

[Tornar al text](#)

CERCAR FEINA PER INTERNET

Recursos per a postulants

A Internet hi ha molts llocs, recursos i eines per cercar ofertes de treball. A la majoria, cal **donar-s'hi d'alta** abans de postular a una feina. Ens centrarem en tres grans recursos:

- a) Portals de cerca de feina.
- b) Borses de treball de les empreses.
- c) Consultores especialitzades en recursos humans.

Consell:

Has de tenir correu electrònic

Per inscriure's a qualsevol portal d'ocupació, borsa de treball o consultora de recursos humans és imprescindible tenir un correu electrònic.

Portals de cerca de feina

Aquesta mena de portals funcionen com a mitjancers entre els candidats i les em-

preses que ofereixen llocs de feina. Gairebé tots són gratuïts per als serveis generals i n'existeix una gran varietat: per municipi, per àrea o sector productiu, per gènere, internacionals, per discapacitat, etc. Tots mostren les ofertes d'ocupació disponibles, però per inscriure's com a candidat és necessari **registrar-se o donar-se d'alta**.

Com inscriure's a un portal d'ocupació

1. Busca la secció de **registre**, la qual podràs identificar segons els exemples a les següents webs: www.laboris.net, www.hacesfalta.org, www.feinaactiva.gencat.cat, www.tic-jobs.com, www.infofeina.com i també www.redtrabaja.es. (Fig. 9.8 a 9.13)



Fig. 9.8 Tornar al text

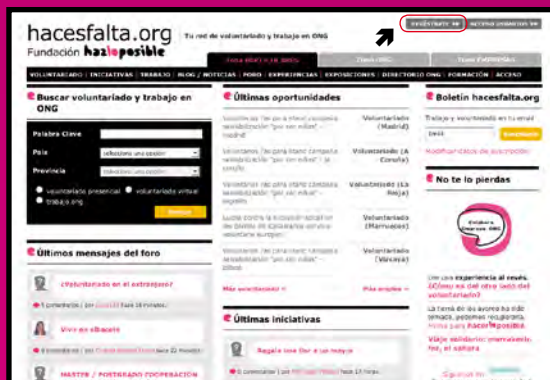


Fig. 9.9 Tornar al text

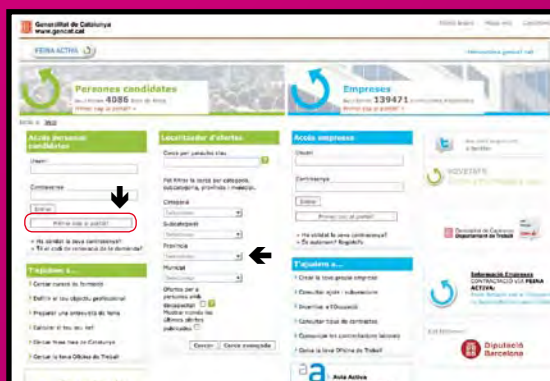


Fig. 9.10

Tornar al text



Fig. 9.11 Tornar al text



Fig. 9.12 Tornar al text



Fig. 9.13 Tornar al text

A la pàgina 47 (a la secció **Per ampliar**), trobaràs altres adreces de pàgines de feina. A tall d'exemple farem servir la pàgina de Laboris.net.

2. Crea una contrasenya. Tots els portals de feina en demanen una. N'has de crear una de nova (*mai no ha de ser la mateixa que fas servir per al teu compte de correu electrònic*). Després, torna a escriure la contrasenya que has escollit. (Fig. 9.14)

3. Escriu les teves dades personals. Completa la informació a cada casella. Per a afegir dades noves fes clic a **Afegir** i en acabar, a **Continuar**.

4. Completa el teu CV. Quan acabis el pas anterior, a la pàgina de Laboris t'apareixerà una pantalla. Això significa que estàs registrat, però que no has finalitzat el procés per inscriure't a l'oferta. Per continuar avançant, selecciona **Completar CV**. (Fig. 9.15)

5. Estudis i experiència. Indica-hi les teves dades acadèmiques i laborals de forma detallada. Cada vegada que vul-

guis afegir una nova informació, punxa a **Afegir** per poder seguir afegint dades. (Fig. 9.16)

6. Adjuntar el CV. Alguns portals permeten adjuntar el CV digital. (Fig. 9.17)

- 1) Fes clic a **Examinar**.
- 2) Tria la unitat de disc on tens guardat el CV digital. Pot ser a *Els meus documents*, a l'escriptori o al llapis USB.
- 3) Selecciona l'**arxiu** amb el teu CV digital.
- 4) Pressiona **Obrir**.

7. Guardar. Quan acabis d'escriure totes les teves dades i d'adjuntar el CV, no t'oblidis de seleccionar aquesta opció, tal com indica el pas 5.

Borses de treball a les empreses

Constitueixen una forma més directa de postular a una oferta laboral d'una empresa i a més ens permeten presentar una auto candidatura. Moltes empreses disposen d'aquesta secció habilitada per a rebre els CV dels aspirants. Cerca l'àrea de **Recursos Humans, Empresa** o un en-



Fig. 9.14 Tornar al text



Fig. 9.15 Tornar al text

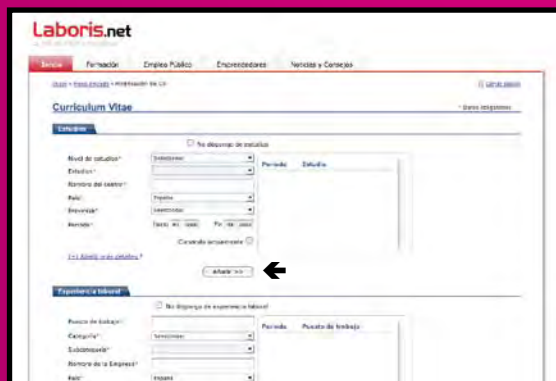


Fig. 9.16 Tornar al text

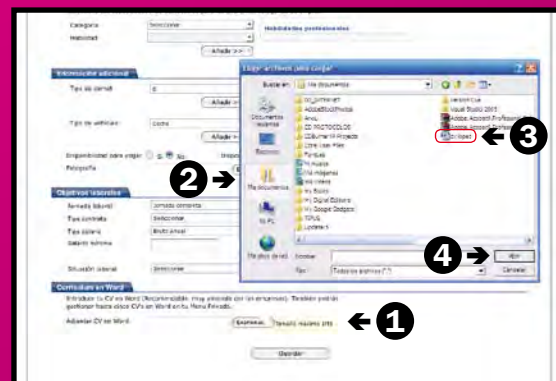


Fig. 9.17 Tornar al text

Illaç com ara **Treballa amb nosaltres**. Recorda que es pot dir d'una altra manera. A continuació et mostrem alguns exemples: www.banesto.es, www.zara.es i també www.mercadona.es. (Fig. 9.18 a 9.20)

Consultores especialitzades de recursos humans

Aquestes oficines es dediquen a la selecció de personal per a les empreses que els contracten. Per inscriure's, cal completar un formulari i, en molts casos, adjuntar un CV digital. Moltes busquen perfils específics, motiu pel qual és molt important escollir el format de CV digital adequat. Alguns exemples: www.ior.es, www.deloitte.es, www.montaner.es. (Fig. 9.21 a 9.23)

Dada d'interès:

La **candidatura espontània o auto candidatura a través d'Internet** és un recurs molt útil per presentar-se davant les empreses sense esperar que hi hagi una vacant. Segueix els següents passos:

- 1. Escriu** l'adreça web de l'empresa que t'interessa.
- 2. Busca** l'apartat de Borsa de Treball o de Recursos Humans de l'empresa.
- 3. Redacta** una carta de presentació d'auto candidatura.
- 4. Envia** a l'empresa el teu CV digital més la carta indicant les raons per les què vols treballar en aquesta empresa.



Fig. 9.18 Tornar al text



Fig. 9.19 Tornar al text



Fig. 9.20 Tornar al text



Fig. 9.21 Tornar al text



Fig. 9.22 Tornar al text



Fig. 9.23

Tornar al text

COM BUSCAR I RESPONDRE OFERTES DE TREBALL

Molts portals de feina i algunes borses de treball permeten visualitzar les ofertes laborals disponibles, tot i que cal **estar registrat** per presentar una candidatura.

El mecanisme de cerca de feina pot ser simple o avançat i, generalment, es troba a la pàgina d'inici dels llocs web com mostra l'exemple: www.laboris.net, www.feinaactiva.gencat.cat, www.infojobs.net. (Fig. 9.24 a 9.26)

Per mostrar el procés de cerca d'ofertes ens centrarem en la pàgina de Laboris.net, ja que tots els portals funcionen de forma semblant. (Fig. 9.27 a 9.29)

1. Quan el portal té l'apartat **Paraula clau**, s'ha d'escriure allà una paraula que representi la feina o l'àrea de treball que ens interessa.
2. A **Seleccionar una categoria**, tria una àrea de serveis o escriu la feina que t'interessa. Perquè s'obri el desplegable d'opcions has de pressionar la pestanya que indica l'esquema.

3. A **Seleccionar una província**, escull el lloc geogràfic on vols treballar.

4. Pressiona **Cercar**.

5. Es desplegarà una nova pàgina amb les ofertes semblants a les característiques que has indicat.

6. **Fes doble clic** sobre l'oferta que t'interessa perquè s'obrin les especificacions de l'oferta.

7. **Si ja estàs registrat** i t'interessa inscriure't a una altra oferta, punxa a **Inscriure's a aquesta oferta**. Si no estàs registrat, t'hauràs de donar d'alta per a fer-ho.

En alguns portals també existeix la possibilitat de realitzar una **Cerca avançada d'ofertes d'ocupació**. Resulta molt útil per quan estàs buscant una vacant molt específica. Perquè la puguis trobar, has de completar un formulari amb dades sobre la feina que busques. En acabar, fes clic a **Buscar**. (Fig. 9.30)



Fig. 9.24 Tornar al text

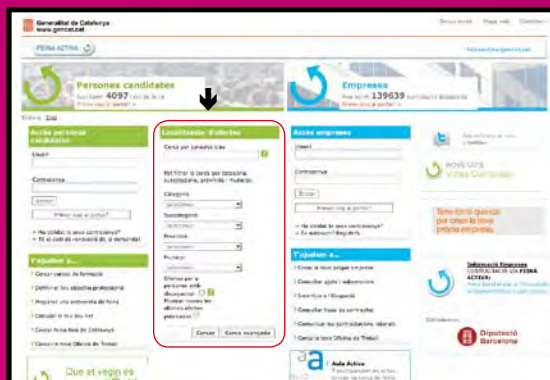


Fig. 9.25 Tornar al text



Fig. 9.26

Tornar al text

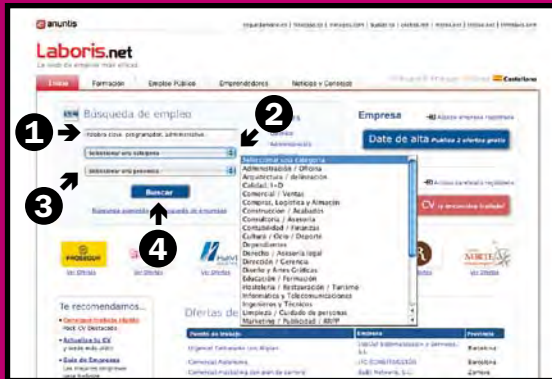


Fig. 9.27 Tornar al text

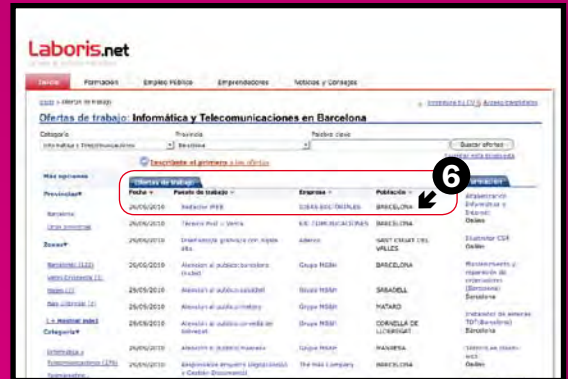


Fig. 9.28 Tornar al text



Fig. 9.29 Tornar al text

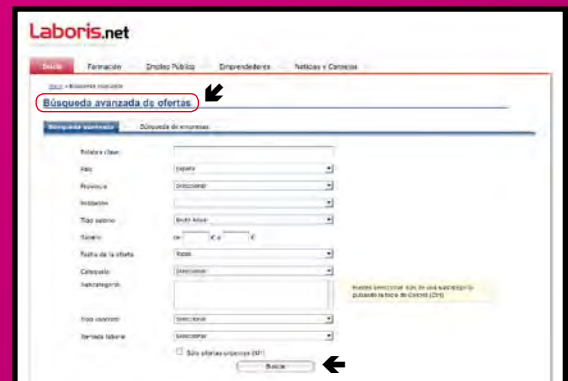


Fig. 9.30 Tornar al text

SEGUIMENT DE LES CANDIDATURES

Després d'inscriure't a una oferta, el procés encara no s'ha acabat. Has de revisar l'**Estat de la teva candidatura** que indica si ja ha estat rebuda, si estàs seleccionat o rebutjat. Per a això, entra a la teva zona d'usuari dins del portal. Segueix els passos, ja que tots els portals funcionen de manera semblant.

1. Escriu l'adreça del portal a la barra de navegació.
2. Fes clic a **Accés a candidats registrats**. (Fig. 9.31)
3. Escriu el nom d' **usuari** o l'adreça de **correu electrònic** i la **contrasenya** amb

la qual et vas donar d'alta. Després, selecciona **Entrar**. (Fig. 9.32)

4. Ara ja estàs dins de la teva zona d'usuari (o **Menú privat**). Per revisar la teva candidatura, entra a **Les meves inscripcions**. (Fig. 9.33)

5. **Revisa** l'estat de les teves candidatures. (Fig. 9.34)

Consell:

Revisa la teva zona d'usuari

Perquè la inscripció als portals de feina sigui efectiva has de revisar constantment el teu compte d'usuari, tot i que no t'inscrivis a noves ofertes.



Fig. 9.31 Tornar al text



Fig. 9.32 Tornar al text

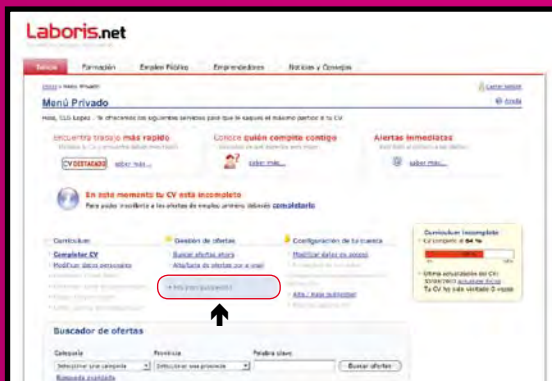


Fig. 9.33 Tornar al text



Fig. 9.34 Tornar al text

ACTUALITZA LES TEVES DADES PERSONALS

Trobar feina comporta temps i esforç. Cal fer alguna cosa més que inscriure's en diferents portals. Per exemple, has d'actualitzar les teves dades de manera constant. Qualsevol detall és important. Per a canviar les teves dades personals, només hauràs de seguir els passos següents:

1. **Entra** a les pàgines on estàs inscrit.
2. Fes clic a **Candidat registrat**, **Usuari registrat** o **Menú privat** i introdueix la teva contrasenya. Després segueix els passos de l'1 al 3 que surten a l'exemple.
3. Quan entris com a candidat, es desplegaran totes les opcions. Les pots mo-

dificar totes. El menú és diferent a cada pàgina, però per actualitzar el CV has de buscar una opció semblant a **Modificar CV**. (Fig. 9.35)

4. Es desplegaran totes les dades d'inscripció, les quals es poden modificar només fent clic a l'apartat. Fes el mateix amb la informació personal, el perfil o les cartes de presentació. (Fig. 9.36)
5. Si només vols canviar el CV que vas adjuntar al principi de la inscripció en format Word, has de pressionar on indica **Gestionar CV**. (Fig. 9.37)
6. Es desplegarà una pantalla nova.



Fig. 9.35 Tornar al text

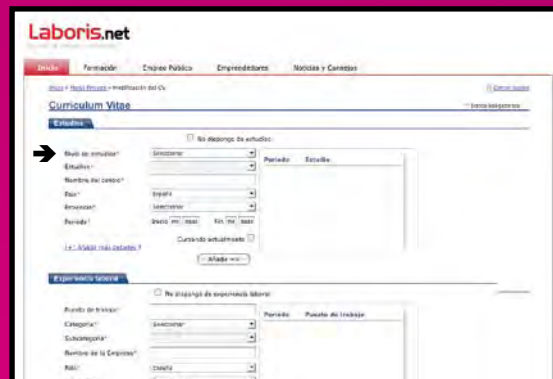


Fig. 9.36 Tornar al text



Fig. 9.37 Tornar al text



Fig. 9.38 Tornar al text

Dada d'interès:**El formulari és més important que el CV adjunt**

Els portals de feina, borses de treball i consultores de recursos humans donen més importància als formularis d'inscripció de dades personals i laborals. Els consideren predeterminats. S'han d'escriure correctament les dades en aquest apartat i actualitzar-les constantment seguint els passos 1 i 2.

- 7.** Pressiona **Examinar** i tria l'àrea on està guardat el CV, tal com s'explica al pas 6 de la pàgina 14.

- 8.** Fes clic a **Afegir** i després **Guardar**.
(Fig. 9.38)

Consell:**Actualitza les teves dades constantment**

Cada vegada que entris a l'Àrea d'Usuari manifestes el teu interès per trobar feina, això et dóna més possibilitats de ser seleccionat.

EINES 2.0

Internet disposa de moltes eines tecnològiques que reemplacen o milloren les antigues formes de trobar ocupació. Si abans eren eficients les agències d'ocupació, ara funcionen molt bé les xarxes professionals per Internet. I si abans el CV era una full de paper, ara pot ser un vídeo a *Youtube*.

Aquestes aplicacions pertanyen a la web 2.0, un concepte que es refereix a la utilització participativa d'Internet. A la web 2.0, els usuaris són l'eix principal gràcies al seu treball de col·laboració a les xarxes socials, els blocs i els *wikis*.

LES XARXES PROFESSIONALS

Com promoure el teu perfil a una xarxa social professional

Les xarxes socials s'han creat amb l'objectiu de reunir a professionals, perquè mantinguin una agenda de contactes comuna i les empreses els puguin reconèixer amb facilitat.

No estan pensades només per a trobar feina, sinó per mantenir en contacte persones amb un perfil professional similar i trobar-ne noves oportunitats.

En alguns aspectes són similars a les borses d'ocupació. N'existeixen algunes de globals, tot i que també n'hi ha de locals, per categories, per professió, etcètera.

Dada d'interès:

Les empreses prefereixen les xarxes socials

S'estima que un 60% de les ofertes actuals d'ocupació són «ocultes», el que significa que només algunes d'elles arriben al públic en general. Fins i tot, la consultora del Grup Adecco, de Creade-Lee Hecht Harrison, va realitzar un estudi que indica que les empreses prefereixen mètodes de reclutaments que privilegiïn les referències de persones de confiança. I una de les fonts per a aquest procés són les xarxes socials.

Les xarxes socials professionals s'assemblen molt a d'altres plataformes socials com Facebook o Tuenti, amb la dife-

rència que aquí es privilegien les dades professionals i laborals.

A més, no n'hi ha prou amb completar el perfil professional i sumar el CV. L'usuari ha de ser un participant actiu en la gestió de la seva xarxa de contactes.

Per a pertànyer a una xarxa social has de completar un procés de registre en tres passos, tal com mostrem en el següent exemple.

- 1. Registrar-se o donar-se d'alta** de forma gratuïta.
- 2.** Completar el formulari que es presenta en el procés de **Registre** com als exemples de www.xing.com, www.linkedin.com i www.ning.com. (Fig. 9.39 a 9.41)

- 3.** Després hauràs de completar el teu perfil professional i la xarxa de contactes en funció dels teus interessos i prioritats. L'exemple indica les possibilitats de la xarxa social *Xing*. (Fig. 9.42)

Segueix aprenent:

Dos volums d'aquesta col·lecció amplien aquest tema: consultant el Volum 7 aprendràs més sobre xarxes socials i, amb el Volum 10, ampliaràs coneixements sobre xarxes socials aplicades a la cerca de feina i la millora professional.

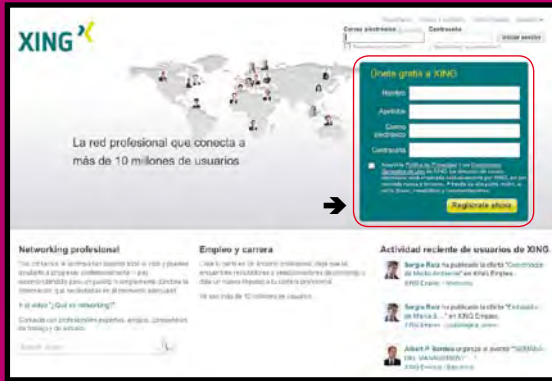


Fig. 9.39 Tornar al text

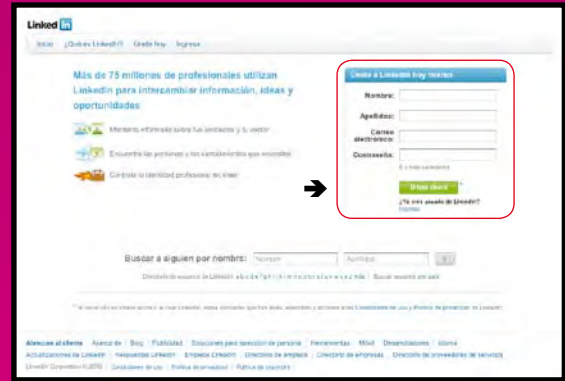


Fig. 9.40 Tornar al text

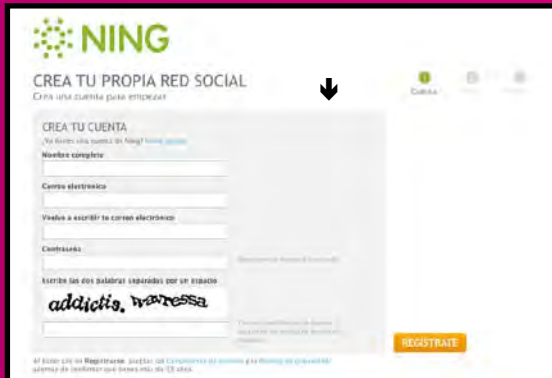


Fig. 9.41 Tornar al text

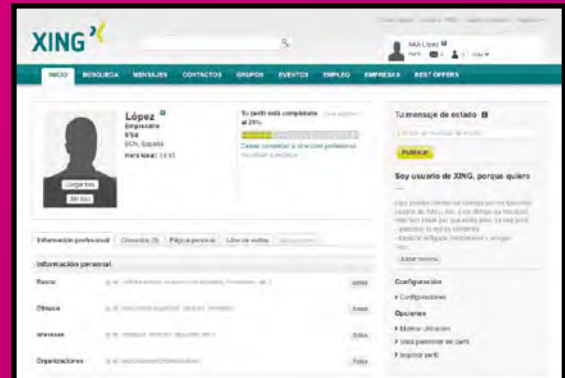


Fig. 9.42 Tornar al text

EL CURRÍCULUM VITAE A UNA WEB

Publicar el *currículum* a un lloc web

Molts llocs permeten crear un CV en línia i a més, afegir-hi dissenys, música i una sèrie d'aplicacions. També es poden trobar cartes de presentació, plantilles, consells per a les entrevistes de treball i serveis per a generar un *currículum* en vídeo o en veu.

Igual que els portals d'ocupació, aquestes plataformes són gratuïtes per als serveis generals, però has de ser un usuari registrat.

Dada d'interès:

Un enllaç a la teva història de vida

Les xarxes socials, weblocs i altres plataformes et permeten tenir una nova versió del teu CV a una pàgina web. Així tindràs un enllaç que podràs sumar al teu CV tradicional amb un disseny modern i atractiu.

Per a mostrar el procés d'inscripció utilitzarem la pàgina Micvweb.com. (Fig. 9.43 a 9.49)

1. Pressiona a l'enllaç **Alta usuaris**.
2. **Escriu** a cada casella les dades indicades com el correu electrònic i contrasenya.
3. Pressiona **Enviar dades**.
4. Pressiona **Enviar dades**.
5. Et mostrarà el següent missatge: **Has d'obrir el teu correu electrònic** per activar el compte.
6. A una altra finestra d'Internet, obre el teu correu electrònic.
7. A la safata d'entrada, busca el teu missatge de Mi CV Web i **pressiona** l'enllaç per a l'activació definitiva del compte.
8. S'obrirà la pàgina amb un formulari.
9. Escriu el **nom que vols per al teu enllaç**, per exemple el teu nom i cognom sense espais.

10. A la pestanya següent, tria **àrea professional**, per exemple *Administració*.
11. Pressiona **Guardar dades** per a confirmar la disponibilitat del nom per al teu enllaç. Si no avances és perquè no es troba disponible i hauràs de canviar-lo.
12. Fes clic a **Enviar dades**.
13. En baixar la pàgina, et trobaràs amb un apartat anomenat **Escull el disseny de currículum**. N'has de triar un i pressionar el cercle **Seleccionar**.
14. Pressiona **Guardar dades** i després **Enviar**.
15. A continuació, passaràs a una nova pàgina. Completa el formulari amb les teves dades a cada casella.
16. Tria les teves **Opcions de privadesa** punxant les dades que desitges mostrar.
17. Pressiona **Guardar dades**.
18. Selecciona **Enviar Dades**.
19. Automàticament, el sistema avançarà a través de les opcions del menú horitzontal (indicat amb els números **19**, **20** i **21** de la Fig. 9.48). Quan completis les dades del menú horitzontal, personalitza el teu CV web amb el menú vertical.
22. Adjunta les fotografies que t'interessen. Pressiona **Examinar**. Segueix l'explicació de la pàgina 14, pas 6.
23. Després d'escollir la foto, no oblidis pressionar **Afegir foto**.

Continua completant els formularis amb tots els recursos que desitgis. Quan estigui enllestit, només has de copiar la URL o enllaç i podràs escriure aquesta pàgina web en qualsevol altre CV digital que desitgis.

miCVWeb.com

1 Registro Usuario

2 Crea tu usuario y clave

3 Enviar Datos - Regístrate

El email que ingreses será tu nombre de usuario al identificarte en miCVWeb.com.

La contraseña tiene que tener entre 6 y 8 caracteres. Solo validas letras y números (excepto ñ y vocales acentuadas) y un espacio en blanco.

Fig. 9.43 Tornar al text

Tu CV Web

4 Enviar Datos - Regístrate

5 Continuar

Usuario: @cvr.com

Contraseña:

Fig. 9.44 Tornar al text

De: TuWebConEstilo@MiCVWeb.com

Asunto: Confirma tus suscripción - MiCVWeb.com

Fecha: 30 de septiembre de 2010 16:33:23 GMT+02:00

miCVWeb.com

7 Haz clic en el enlace a seguir para verificar tu dirección de correo-e y activar tu cuenta

Fig. 9.45 Tornar al text



Fig. 9.46 Tornar al text

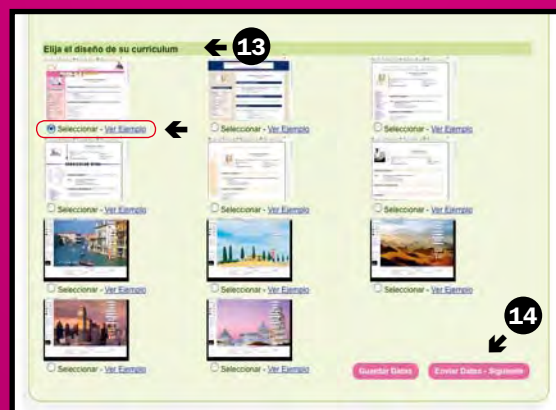


Fig. 9.47 Tornar al text



Fig. 9.48 Tornar al text

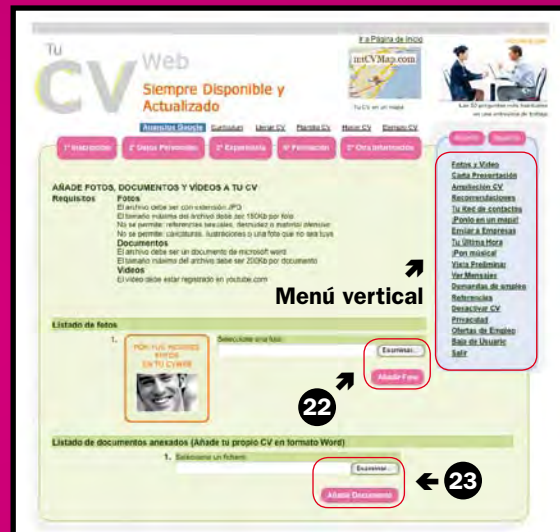


Fig. 9.49 Tornar al text

CREAR UN BLOC

Publicar el *currículum* a un bloc

Un bloc (o *blog*, en anglès) et permet donar un aire més personal al CV, sobretot si la teva àrea professional requereix demostrar la teva capacitat artística, informàtica o d'innovació.

La característica més important d'aquesta eina és la seva senzillesa a l'hora de crear-la, dissenyar-la i personalitzar-la, ja que les plataformes ofereixen un bon nombre de plantilles.

El sistema és gratuït. Tal sols cal seguir tres passos que la mateixa eina t'indicarà.

Com pots veure en l'exemple, la presentació és molt més agradable que en paper i es poden trobar múltiples dissenys.

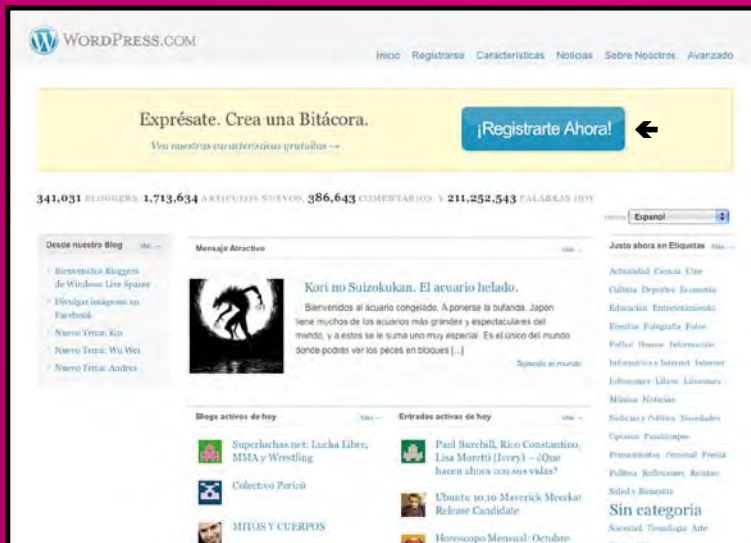
Un dels avantatges de publicar el CV en un bloc és que podràs difondre la teva història personal, acadèmica i professional de forma completa i atractiva, com també sumar enllaços a les pàgines de les empreses en les quals has treballat, fotos i, fins i tot, vídeos o arxius d'àudio.

Les plataformes més usades són *Blogger* (www.blogger.com) i també *Wordpress* (<http://es.wordpress.com>), com et mostrem a les il·lustracions de la següent pàgina. (Fig. 9.50 i 9.51)

Segueix aprenent:

Si vols aprendre a crear un bloc llegeix el Volum número 6 d'aquests materials.

[Tornar al text](#)

**Fig. 9.51**

[Tornar al text](#)

EL VÍDEO *CURRÍCULUM*

Crear i publicar un vídeo *currículum*

Pots crear el teu vídeo *currículum* de la mateixa manera que crearies qualsevol altre vídeo i el penjaries a Internet (pots consultar el Volum 12 d'aquesta col·lecció sobre realització de vídeos). Les principals plataformes de vídeo (com ara *Youtube* i *Vimeo*) permeten a més protegir els teus vídeos amb una contrasenya que pots facilitar al teu *currículum*, perquè només l'empresa en qüestió pugui veure el teu vídeo *currículum*. D'altra banda, però, existeixen algunes empreses que comencen a oferir a empreses i candidats serveis específics al voltant dels processos de selecció amb vídeo *currículum*. Una d'elles és *Futura CV*.

Per a utilitzar la plataforma de *Futura CV*, n'hi ha prou amb ingressar a la pàgina web www.futuracv.com. Automàticament apareixerà un missatge per encendre la càmera web, tal com es veu a la imatge. Per a aplicar-lo, fes clic a **Permetre**.

Seguidament hauràs de completar un formulari i avançar en la creació del teu vídeo *currículum* en pressionar **Guardar**.

Una vegada l'hagis enllestit, el pots pujar a una sèrie de plataformes.

Una de les més conegudes és *Youtube*, però existeixen algunes pàgines que han

estat creades especialment per a això com *Tú me ves*, que podràs visitar a l'adreça www.tumeves.com.

Dades d'interès:

Passos per a produir el vídeo currículum

- *Elaborar un guió marcant els principals «inputs» professionals.*
 - *Enregistrar la presentació i editar-la després.*
 - *Col·locar les notes necessàries per a una millor interpretació.*
 - *Penjar el vídeo currículum a Internet.*
-

PER AMPLIAR...

Si t'interessa aprofundir en el tema i accedir a més informació, t'animem a consultar les següents referències amb diferent informació (llibres digitals, llocs web, blocs, projectes reals, etcètera) que et permetran ampliar els teus coneixements.

Plataformes per a crear el CV digital

- **El web de Barcelona per trobar feina** (www.bcn.cat/treball).
- Barcelona Activa (<http://aplicnotes.barcelonactiva.es/webcorp/cv.nsf/wPresentacio?ReadForm&IDI=CT>).
- Europass (<http://europass.cedefop.europa.eu/europass/home/vernav/Europass+Documents/Europass+CV.csp>).
- Oficina Treball de Catalunya (<http://www.oficinatreball.net>).

Portals d'ocupació

- Feina Activa (www.feinaactiva.gencat.cat).
- Infoempleo (<http://europass.cedefop.europa.eu/europass/home/vernav/Europass+Documents/Europass+CV.csp>).
- Infofeina (www.infofeina.com).
- Infojobs (www.infojobs.com).
- Laboris (www.laboris.net).
- Turijobs (www.turijobs.com).
- Tic Jobs (www.tic-jobs.com).
- Red Trabaja (www.redtrabaja.es).

Portals d'ocupació per a persones discapacitades

- ▶ Edislabora (www.edislabora.es).
- ▶ Discapnet (www.discapnet.es).
- ▶ Mercadis (www.mercadis.com).

Consultors de recursos humans

- ▶ Deloitte (www.deloitte.es).
- ▶ Ior (www.ior.es).
- ▶ Montaner (www.montaner.com).
- ▶ Adecco (www.adecco.es).

Xarxes socials professionals

- ▶ Linked In (www.linkedin.com).
- ▶ Viadeo (www.viadeo.com).
- ▶ Ning (www.ning.com).
- ▶ Xing (www.xing.com).

Per publicar el CV a un lloc web

- Mi CV Web (www.micvweb.com).
- Visual CV (www.visualcv.com).

Per crear un bloc

- Blogger (www.blogger.com).
- Wordpress (es.wordpress.com).

Per crear i publicar un vídeo *currículum*

- Futura CV (www.futuracv.com).
- Tu me ves (www.tumeves.com).

Tots els *links* verificats a data 21 de gener de 2011

PER PRACTICAR...

A l'àmbit de les TIC, la pràctica és un aspecte decisiu per assimilar els continguts estudiats. A continuació et proposem diferents exercicis amb els quals podràs reforçar els teus coneixements sobre els temes tractats en aquest material didàctic.

Activitat 01

Redacta el teu CV digital

Obre el programa *Microsoft Office Word* o bé *Writer d'Open Office* i comença a escriure les teves dades en funció dels consells que t'hem donat en aquesta guia.

- www.oficinadetreball.cat/socweb/export/sites/default/socweb_ca/ciutadans/orientacioTrobarFeina/curriculum.html
- office.microsoft.com/es-es/templates/CT101448943082.aspx

Activitat 02

Utilitza una plantilla i adjunta la teva fotografia

Entra a la pàgina del Servei d'Ocupació de Catalunya. Vés a la secció **CV online** i segueix els passos necessaris per fer servir les plantilles de CV digital. Utilitza les instruccions donades en aquesta guia.

- www.oficinadetreball.net

Activitat 03

Inscriu-te a un portal d'ocupació

Entra a la pàgina Infofeina i/o a Infojobs i inscriu-te a la zona de candidats. Segueix les indicacions donades en aquesta guia.

- www.infofeina.com
- www.infojobs.net

Activitat 04

Reconeix els vídeo *currículum* adequats

Entra a la pàgina web de *Tu me ves* i revisa alguns dels vídeo *currículum* que hi apareixen. Observa quins estan ben executats i quins tenen errors que no fan quedar bé al candidat.

- www.tumeves.com

Tots els *links* verificats a data 21 de gener de 2011

Continguts elaborats per:



Amb el suport de:

impuls
impuls
impuls
projecte impuls



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball



Unió Europea
Fons social europeu
L'FSE inverteix en el teu futur



Ajuntament de Barcelona

Barcelon**a**ctiva